အသက်ရှူလမ်းကြောင်းရောဂါလက္ခဏာများကို အိမ်တွင်သက်သာအောင်ပြုလုပ်ရန် နည်း ၁၀ မျိုး

NC

BURMESE

အကယ်၍သင့်တွင် အဖျား၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ သို့မဟုတ် အသက်ရှူမဝခြင်းတို့ဖြစ်ပါက ဆရာဝန်ကိုခေါ်ပါ။ သူတို့သည်သင့်ကို အိမ်တွင်မည်သို့ပြုလုပ်စောင့်ရှောက်ရမည်ကိုပြောနိုင်သည်။ အောက်ပါအကြံဉာဏ်အတိုင်းလိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ-

၁။ အောက်ပါအခြေအနေများအထိ **အိမ်တွင်နေပါ** -

- သင့် ရောဂါလက္ခဏာများစတင်သည့်နေ့မှစလျှင် ၇ ရက်အနည်းဆုံးကြာခဲ့သည် **ထို့ပြင်**
- သင်သည်အဖျားကျဆေးမသောက်ဘဲ ၃ ရက်အဖျားမရှိခဲ့ပါ **ထို့ပြင်**
- သင့် ရောဂါလက္ခဏာများသက်သာလာသည်။

၂။ သင့်ရောဂါလက္ခဏာများကိုသတိဖြင့် စောင့်ကြည့်ပါ။
အကယ်၍သင့်ရောဂါလက္ခဏာများပိုဆိုးလာပါက သင့်ဆရာဝန်ကို ချက်ချင်းခေါ်ပါ။

၃။ အနားယူပြီး အရည်များများသောက်ပါ။

၄။ သင်ဆရာဝန်ထံမသွားမီ၊
သူတို့ကိုခေါ်ဆိုပြီးသင့်တွင် COVID-19 ရှိနေသည် သို့မဟုတ် ရှိနိုင်သည်ဟုပြောပါ။

၅။ အရေးပေါ်အတွက် ၉၁၁ သို့ခေါ်ပါ။
သူတို့ကို သင့်တွင် COVID-19 ရှိနေသည် သို့မဟုတ် ရှိနိုင်သည်ဟုပြောပါ။

၆။ သင်ချောင်းဆိုးလျှင် သို့မဟုတ် နှာချေလျှင် **သင့်ပါးစပ်ကို တစ်ရှူးနှင့်အုပ်** ၍ချေပြီးရင်းကို စွန့်ပစ်ပါ။

၇။ သင့်လက်ကို မကြာခဏ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုသုံး၍ အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ဆေးပါ။

၈။ အတတ်နိုင်ဆုံး **အခြားသူများနှင့် ဝေးဝေးနေပါ**၊ သီးခြားအခန်းတွင်နေ၍ သီးခြားအိမ်သာကို အသုံးပြုပါ။ သင်အခြားသူများနှင့် နီးကပ်သောအခါ နှာခေါင်းစည်းကို တပ်ပါ။

၉။ အစားအသောက်အပါအဝင် **အိမ်သုံးပစ္စည်းများကို ဝေမျှသုံးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။**

၁၀။ သင်မကြာခဏ ကိုင်တွယ်ထိတွေ့သောနေရာများကို **နေ့စဉ်ဆေးကြောသန့်ရှင်းရမည်။**

NC ကျန်းမာရေးနှင့် လူသားဝန်ဆောင်မှုဌာနများ – www.ncdhhs.gov/covid19

၂၁၁ ကိုခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် nc211.org သို့သွားရောက်၍ အခြားအရင်းမြစ်များကိုရှာပါ။